



# Sportler-Check-up:

Für wen ist er sinnvoll?

Grundsätzlich gilt: Sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin darauf an, wenn Sie mit dem Sport beginnen möchten oder aus anderen Gründen an einem Check-up interessiert sind.

Bei folgenden Personengruppen kann ein in regelmäßigen Abständen durchgeführter Sportler-Check-up besonders sinnvoll sein:



- Sportanfänger zwischen 12 und 25 Jahren
- Wiedereinsteiger ab einem Altern von 40 Jahren
- Raucher oder ehemalige Raucher
- Risikopatienten (z. B. mit Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten oder Arteriosklerose)
- Menschen mit orthopädischen Problemen
- Menschen mit Übergewicht



## Kontakt und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Sportler-Check haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen Flyer zum Download sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).



**Diagnosticum**  
Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0800 1219100-00  
[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Der Sportler-Check-up – mit Sicherheit gesund

Mögliche Vorsorgeleistungen im Überblick



Stand: 06.2018 | Bildnachweis: fotolia.com: © jd photodesign, AdobeStock.com: © Rob, © Bogy

- Welche Risiken gibt es?
- Welche Untersuchungen sind wichtig?
- Wer sollte den Check durchführen lassen?

# Gesünder leben mit Bewegung

Mit dem Sportler-Check-up sicher und aktiv durchs Leben

Wir alle wünschen uns ein langes Leben mit hoher Lebensqualität. Doch die Gesundheit ist im wahrsten Sinne des Wortes kein Selbstläufer. Eine ausgewogene Lebensweise ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden, auch mit steigenden Lebensjahren.

Regelmäßige Bewegung wirkt wie eine Wundermedizin: Das Herz kommt in Schwung, die Muskeln arbeiten, Endorphine werden ausgeschüttet, Blufette werden gesenkt, das Immunsystem produziert Abwehrzellen und die Laune steigt ebenfalls nachweislich. Studien zeigen, dass neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose und Depressionen sogar die Gefahr, an Krebs zu erkranken, durch regelmäßige Bewegung gesenkt werden kann.

## Ein bewegter Alltag und regelmäßiger Sport

Am gesündesten ist es, sich im Alltag viel zu bewegen. Einfache Maßnahmen wie „Treppe statt Aufzug“ steigern die allgemeine Leistungsfähigkeit, die passende Sportart bringt ein zusätzliches Plus für die Gesundheit.

Doch Achtung! Dem Körper zu schnell zu viel zuzumuten, kann problematisch sein. Wer länger keinen Sport getrieben hat, sollte sich vorab durchchecken lassen. Sogar leichte Vorerkrankungen können unter Höchstbelastung gefährlich werden. Herzinfarkt, Stoffwechselentgleisungen und Langzeitschäden an den Gelenken können die Folge sein. Im Anschluss an den Check-up kann Ihr Arzt oder ein entsprechend ausgebildeter Trainer mit Ihnen einen individuellen und sicheren Trainingsplan erstellen.

## Nützlicher Link

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
Infos, Tipps und Materialien rund um Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



## Wie läuft so ein Sportler-Check eigentlich ab?

Welche Untersuchungen bei Ihnen im Einzelnen sinnvoll sind, legen Sie mit Ihrem Arzt im persönlichen Gespräch fest. Im Folgenden stellen wir die wichtigsten Untersuchungsverfahren kurz vor:

### Anamnese und körperliche Untersuchung

Durch Fragebogen und Gespräch erfasst Ihr Arzt Ihren aktuellen Gesundheitszustand sowie Ihre Krankengeschichte. Bei der anschließenden Untersuchung wird Ihr Arzt auf Veränderungen am Bewegungsapparat achten und Blutdruck, Atmung und Herz-Kreislauf-System unter die Lupe nehmen.

### EKG, Belastungs-EKG

Um zu beurteilen, wie Ihr Herz in Ruhe und unter Belastung arbeitet, wird ein Elektrokardiogramm, ggf. während Sie sich auf dem Laufband oder dem Fahrrad bewegen, durchgeführt.

### Laktat-Test

Unter Belastung wird mehrmals Blut am Ohr entnommen und die Laktatkonzentration untersucht. Durch die Ergebnisse wissen Sie, bei welcher Herzfrequenz Ihre Muskeln nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden (anaerobe Schwelle).

### Ergospirometrie

Bei dieser Untersuchung werden in einem Stufentest (Laufband, Ergometer) die Atemgase analysiert. Dabei wird vor allem die maximale Sauerstoffaufnahme bei maximaler Belastung festgestellt.

Lange waren Sportler-Check-ups reine Privatleistungen. Doch immer mehr Krankenkassen übernehmen zumindest anteilig die Kosten. Informieren Sie sich idealerweise bereits im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.



## Welche Laborparameter werden bestimmt?

Blutuntersuchungen können über viele Vorgänge in Ihrem Körper Auskunft geben. Folgende Untersuchungen können beim Sportler-Check sinnvoll sein:

**Kleines Blutbild:** Überblick über die Anzahl der Blutzellen und erste Hinweise auf Blutarmut (Anämie), Infektionen, Entzündungen, Tumoren sowie Störungen der Blutgerinnung

**Eisenwerte (Ferritin, Transferrin, Eisen):** Eisen ist für den Sauerstofftransport im Körper unabdingbar. Es wird getestet, wie viel Eisen im Blut ist, wie es in die Zellen transportiert und gespeichert wird.

**Magnesium im Erythrozyten:** Sportler haben einen erhöhten Bedarf an Magnesium, da die Muskeln Magnesium zum Arbeiten brauchen. Außerdem geht über das Schwitzen viel Magnesium verloren.

**Vitamine und Mineralstoffe:** Vitamin D, Zink, Calcium, Kalium, Folsäure, Vitamin B12

**Schilddrüse (TSH, Ft3, Ft4):** Die Schilddrüsenhormone haben Einfluss auf viele verschiedene Stoffwechsellvorgänge.

**Blutzuckerstoffwechsel (Blutzucker, HbA1c):** Um eine Diabeteserkrankung oder eine Vorstufe davon auszuschließen, werden Blutzuckerwert und der Langzeitwert HbA1c bestimmt.

**Nierenfunktion (Cystatin C):** Ein erhöhter Cystatin-C-Wert gibt einen Hinweis auf eine eingeschränkte Funktion der Nieren.

**Leberwerte (ALAT, ASAT, G-GT):** Eine Erhöhung der Leberwerte verursacht noch keine Beschwerden. Jedoch sollte jede Erhöhung abgeklärt und therapiert werden, um ggf. Langzeitschäden an der Leber zu verhindern.

**Aminosäuren:** Als Bausteine von Proteinen, Enzymen und Hormonen sind Aminosäuren für verschiedenste Stoffwechselprozesse wichtig. Ein Mangel, z. B. durch erhöhte körperliche Aktivität, sollte über die Nahrung oder eine ergänzende Einnahme ausgeglichen werden.

